



SVENSKA
FOTBOLLS
AKADEMIN

Utmana!

Alla lag behöver spelare som vågar utmana och klarar av att slå ut sin motståndare. Genom att bli skicklig på att driva, dribbla, finta, riktningsförändra och vända kan en spelare göra avgörande prestationer för sitt lag. Denna utbildning ger en inblick i hur vi på bästa sätt utbildar spelare i individuellt anfallsspel.

Mål

Utbildningens mål är att deltagarna ska öka sin förståelse för momentet "utmana" samt sin kompetens att praktiskt leda träning av individuellt anfallsspel.

Utbildningen vänder sig till tränare och ledare som är verksamma inom fotbollsträning eller träning inom andra bollsporter.

Format

1,5 timme teoretisk utbildning i teorisal.

1,5 timme utbildning på träningsplan.

Deltagarna erhåller efter utbildningen ett sammanfattat dokumentationsmaterial.

Innehåll

- Träning i att driva, dribbla, finta, riktningsförändra och vända
- Träning av 1 vs 1 och 2 vs 2 situationer samt numerära över- och underlägen
- Tekniska och taktiska instruktioner för individuellt anfallsspel i olika typer av situationer
- Betydelsen av att utmana som en del i anfallsspelet
- Från isolerad till funktionell träning – exempel på praktiska övningar

